目　录

第三届世界青年佛学研讨会
专场问答

『 *2013* 年 *7* 月 *18* 日 』

主持人：

这三天里，很多朋友都不断在问："什么时候才能得到上师的开示？什么时候才能跟上师有一个更好的交流？"今天晚上，我们就等到了这一刻。下面有请世界青年佛学研究会会长索达吉堪布——

堪布：

谢谢！刚才美国赫尔曼教授说："这几天过得很美好、很开心。"实际上我也有这种感觉。因为在座的大多数是大学生，内心相当开朗，再加上没有成家后的各种压力，随时可以看到灿烂的笑容。呆在你们的群体中，我好像回到了二十几岁，这几天过得很开心。今天晚上，同学们有什么问题可以提出来，我不一定答得很好，但是愿意跟大家交流，共同探讨。



问：当身边的亲戚朋友，遇到癌症等恶疾时，我们能为他们做些什么？

答：如今癌症已成了“人类杀手”的主力，以后因缘成熟时，我想专门讲一两堂有关如何面对癌症的课。

一般人得这种病时，恐怕很难从中解脱。不过现在西方有些报道说，个别人也有痊愈的现象。以前我认识一个藏族大学生，她刚毕业就得了癌症，因为没有多少时间了，就出家，准备死亡。我让她一定要念满 100 万遍藏语的阿弥陀佛圣号。结果她念完之后，现在已经 5 年了，身体还非常健康。所以，佛法的加持力确实不可思议。

不论佛教徒或非佛教徒，不论他人亦或我们自己，都可能会面对这种无常，今天还健健康康的，明天就突然得了重病。佛经中说一切如梦幻、如泡影，所以，疾病和死亡也如

梦如幻。如果所学的这些道理，在我们处于最关键的时刻——面对生病和死亡这两个可怕问题时，没能派上用场，确实是惭愧之处。

面对生病或死亡，一般人会特别恐惧，但在佛教中，这是很正常的词，这种无常在自他身上都必然会出现。也许有人认为："堪布自己生病时，不一定会这么想，如果他真得了非常严重的病，可能很害怕。"其实，我以前也收到过很多病危通知，说是"马上不行了""马上要开刀"，但后来好像也没有什么，也许我的感觉比较麻木。不管怎么样，学佛修行的人，对常人特别害怕的事，会有一些能力去面对。

当然，任何人听到罹患这类疾病的消息，都是惊闻噩耗。所以我们也祈祷上师三宝加持病者早日康复，我想在座的善心人士都会在心里默默祈祷和发愿"愿他们早日病愈，并得解脱"。

问：大学生进入社会后如何成为一个好人，一个对社会有益的人？

答：在现今社会中要做一个好人，很难。很多同学在大学里时，可说是满腔热忱——我出来之后要为社会做事，我一定要弘扬传统文化、弘扬民族精神。

但后来成了家，找了工作，每天都非常繁忙时，就没有了往昔的豪情壮志和坚定信念。有些甚至慢慢对生活失去信心，遇到一些微不足道的逆境时，就非常脆弱地伤心。

就知识层面而言，虽然很多大学生对各种科技信息及专业技术的掌握比以往高，接受的各类国际信息也比较多，但内心却不够坚强，这一点不如以前。相较而言，古人有自己的做人原则，内心反而更坚强。

现在大学生面临的比较突出的问题，就是感情和钱财问题。处理这些问题需要遵循两个原则。

第一个原则，不能害众生。我一直认为，不管怎样，在此世间应尽量做到不害众生。

第二个原则，尽量遵循因果而取舍。善恶因果，是真实不虚的，谁也无法改变。如果造的恶业太多，也许即生成熟苦果，也许来世成熟苦果，这一点毫无疑问。但是有些同学对此还不是非常清楚。

所以，第一个原则，不故意伤害任何众生；第二个，至少要成为相信善恶因果的一个人。能做到这两点，你对这个社会直接间接肯定有利益。

问：在如今浮躁且嘈杂的城市中，如何守护好自己的根门、让自己时时保持一颗清净心？

答：现在的社会人心普遍浮躁，要在这种环境中保持自心清净，是不容易的。不过通过禅修等调心方法也可以实现。

我这两天早上都去看了这儿的禅修，大多数同学的态度

还是很好的。但是有些同学，就像我第一天说的一样——在床上“修行”，一直打呼噜。据说他们禅修时还在说梦话，梦中说“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，对吧？

当然，大家可能最近比较累，香港这几天的天气也不是很好。但我晚上睡得很晚，基本上十二点半或一点钟，早上起来稍微念念经，也还可以。

好多同学因为好奇心，第一天来的多一点；今天就少了很多，很多都在家里闭关；明天可能就更少了。看你们的这种“积极性”，想改变内心的浮躁、得到清净，还是比较困难。没有下功夫，习气就很难改变。

前段时间，我写了一本书《做才是得到》。想真正调伏内心的烦恼和痛苦，需要长时间的奋斗。修行和世间法都是如此，因为任何事情都有一个积聚因缘的过程。光有开头，中间半途而废，什么事情都办不成。

禅宗和藏传佛教中的很多大德，一方面寿命很长，另一方面内心非常寂静快乐。这是通过修行获得的。因此想要获得内心的宁静，一定要学会禅修等调心方法。当然其他宗教的调心方法，我也不排斥。

这种修行是一种长期的自心上的修炼。有位老法师，今年已经 87 岁，仍然坚持每天四点钟起床，之后一直参禅念经。二十年前如此，二十年后依然如故。

一般来讲，87 岁的人每天早上四点钟准时起来，很不容

易。在座的很多人可能工作以后会说："啊，我特别忙，不行……"白天谁都会有工作，但是晚上可以空出一部分时间。生活中要有个稳固的空间留给修行，养成一种习惯。

有人说自己的学佛就是临时抱佛脚，其实这种学习态度不对。修行应该是长期的、生活性的。如果能做到这一点，则无论周遭社会如何恶劣、嘈杂，你都一定能护持住一颗清静心。

问：禅宗是否也存在次第？如果是，它的次第是怎样的？

答：禅宗有两种：一种是顿悟法门，一种是渐悟法门。

顿悟法门没有很多次第，是让人当下顿悟，比如六祖大师在《坛经》里所讲的法。在《坛经》的不同章节中都叙述，六祖大师通过对话，令很多人当下开悟了，这其中并没有很多次第。

密宗的无上大圆满和大手印修法，也相当于顿悟法门。比如，莲花生大士的传记中曾讲，贝若扎纳有次从甲摩擦瓦绒上来时，遇到一个80多岁的老人。贝若扎纳给老人传授禅定之法，老人当下开悟了。

渐悟法门，是次第的，诸如神秀大师所传之法。藏传佛教当中的生起次第和圆满次第，也是渐悟法门，是一步步次第而修的。

众生根据各自不同的根基，可以选择两种法门中的一种。

问：我是一名教师，很希望引导学生有人格上的提升，请问在初中和高中的教育中，如何做才能很好实现这一点?

答：虽然这次佛教论坛的参会者目的各不相同，但大家心中都有一颗善的种子即将发芽。所以首先要肯定你的发心，非常值得随喜。

前两天我在青海红十字医院做讲座，也遇到一个老师，他之前在法国留学，毕业后，本来可以在法国或北京找工作。但最后他选择到国内一个非常偏僻的地方，当了一名中学老师。

他这样做的原因有两个：一是，呆在大城市里可能会对人心有一些染污；第二个，他很想帮助这些孩子。

你刚才提到的学生教育，非常重要。现在的教育其实已经成了分数至上的模式，比如，父母都是问孩子“你的成绩怎么样？”人格不好但只要成绩好，大家都会赞叹你。其实，一点德行都没有的人到了社会上，恐怕只会造成危害。

想要完全改革教育，恐怕现在谁也没有这个能力，即便教育部也不一定有。但在教育中可以增加一些人文的内容，比如《弟子规》《千字文》《孝经》《中庸》和《大学》等，或者佛教中的慈悲理念。否则，仅仅依靠自然科学知识，解决

不了人生的大问题。唯有道德教育背景下成长起来的孩子，才可能具备完善的人格，最终实现自利利他。

因此，希望你坚持做下去。

问：*佛教说人有前后世的轮回，但是我们这辈子还没有死过，怎么去证实轮回真的存在？怎么证实死亡不是终极句号？*

答：虽然你这辈子没有死过，但以前肯定死过很多次，如果对某种死亡方式有种恐惧感，说明可能以前是以这种方式死的。

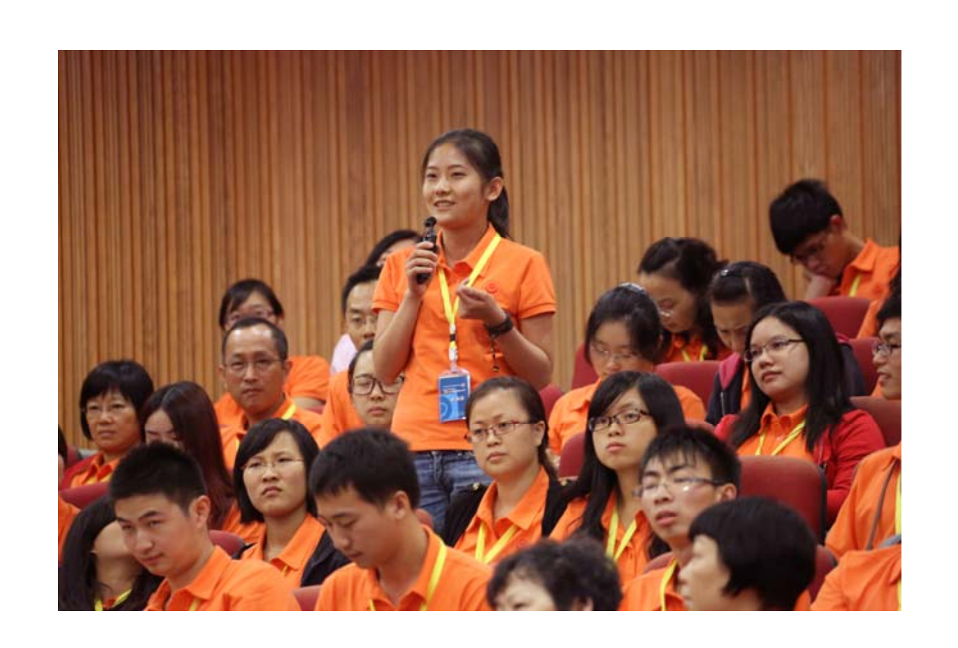
现在有些人因为后天教育的原因，对前后世心存怀疑。但这种怀疑是不合理的，可以说很愚痴。其实，不存在前后世的理由一个也找不到，存在前后世的教理和案例成千上万。

通达空性很难，但要了解前后世的存在并不难。关于前后世，网上也可以得到很多这方面的信息，我以前在学校当中这方面讲的也比较多，在一些书里面，我列举了大量依据。

佛教跟其他很多宗教不同，以智慧不能成立的，绝不会以“这是信仰”“这是佛说的”作为理由而要求别人信奉。所以对于生死轮回，用理性的智慧去观察和认识很重要。这样观察后，如果生起定解就不会动摇。

没有学习因明的道友，要通过辩论来论证前后世存在有

一定困难。但就像今天的研讨和问答一样，以这种方式长期学习时，最后就会知道：噢！前后世不存在的理论是不合理的；只有前后世存在，世间各种问题才能迎刃而解。所以，对前后世这个问题，希望大家还是认认真真去研究。



问：我国有三亿青少年，其中有三千多万存在这样或那样的心理问题，这背后牵涉到三千多万个家庭，请问宗教对这样一个特殊群体，能够做点什么？

答：现在的青少年大多是独生子，他们的教育如果出了问题，会成为一个巨大的社会问题。所以近十多年来，我也非常关心这个问题。

作为宗教徒，在社会不同的领域，尤其青少年群体的真善美的教育上，力所能及地积极做一些工作，是应该的。因为一旦帮助一个人树立了正确的信仰，以后他看问题的角度、解决问题的方法都会不同，整个人生也会从此改变。

当然，这不但是宗教徒的事情，包括非宗教徒，或者说每一个参会者，这次回去之后有怎样的责任和义务呢？或者说，在这里几天中聆听各个大学的不同声音，最后你要带回去什么呢？

一个是，自己面对问题和痛苦时要有坚强的信念，这个很重要；第二个，在社会的任何角落，应该有帮助他人的责任感。以自身的行为，在不同领域，传播真善美的理念。

这种责任感同时也会是一种压力，但是我们要正确对待，转为道用。

最后想要跟大家说：也许有些人因为这次交流，人生中会有一种奇迹的转变和缘起。

问：在座很多是大学生，请问，大学生就业后如何平衡工作与修行？

答：大学生一般刚毕业时很开心，但你们要做好思想准备，社会并不是那么美好，有很多问题会扑面而来，此时就需要智慧地面对。

你刚才说如何平衡工作与修行，不管怎样，在社会上该做的事就要去做，修行在生活中。我经常强调：在修行中生活，在生活中修行。

作为在家人，完全修行而不去上班，比如天天坐禅，或天天拿一个转经轮转，周围的领导和同事会觉得你有问题，也许刚开始扣你工资，之后慢慢就会开除你。

佛教讲要"与时俱进"，而要与时俱进则需要善巧方便的智慧：对上面的人随顺恭敬，与中等的人和睦相处，对下等的人慈悲爱护、去除傲慢。这是做人的基本原则。遵循这种原则来工作和生活，修行也会自然成功，修行在生活中。

问：很多行业里其实有一些潜规则，我们是接受还是拒绝？如果拒绝，会得罪很多人；如果接受，良心又不安。

答：工作中遇到一些违背良心的事，自己该怎么做呢？应该有一种智慧和能力，既不得罪别人，同时也不违背自己的良心，走一个中间道怎么样？

问：《亲友书》第十三课有这么一句话："有些大德或成就者也有转生天界的现象。"既然是大德或成就者，为什么不往生极乐世界而是转生到天界呢？

答：天界，有凡夫居住的和圣者居住的两种。

像弥勒菩萨所居住的兜率天内院，也属于天界。还有按照大乘的说法，色究竟天中也有很多成就者。这些都属于天界，但是有圣者安住。

当然有些所谓的大德，修得不是很好，可能会转生到欲界天、色界天、无色界天中的凡夫居住处。所以天界有不同层面的理解。

另外，极乐世界也可以是“上有天堂，下有地狱”里面的天堂，这是广义的极乐世界。

藏传佛教的学修体系

——第三届世界青年佛学研讨会演讲

『 2013年7月19日上午 』

主持人致辞：

喇荣——这片孕育僧才的圣地，是法王如意宝在1980年秋天正式创办的。法王如意宝培养出来的诸多堪布们，一直遵循着法王如意宝的意愿，将佛法播撒在人间的每一个角落。而和我们汉族弟子最为有缘的，当属索达吉上师仁波切。接下来，让我们以热烈的掌声，请上师仁波切为我们讲述“藏传宁玛巴的学修体系”。

今天上午利用这个时间，与所有参会人员共享“藏传佛教的理论体系和修行次第”。

这次香港教育学院云集了国内外的众多知识分子，是非常殊胜的因缘。昨晚，我特意见了一些在欧美求学的留学生，也感觉这次聚会堪称世界性的跨宗教、跨文化、跨时代的交流，是一次盛会！

这次的参会者——无论科学家、佛学家，亦或文学家、艺术家，都有一个共同的理念——以广阔无私的心寻求真理。所以借助这个平台学习之后，就应改变生命中的不正之处，要去饶益有缘众生。其实，从很多知识分子的言语也看得出其内在的慈悲心。

最近整个世界都非常关注“可持续发展”，所以我们这次“可持续发展”的主题，也是响应时代和社会的一种选择。

东西方文化需要汇融，古代现代文化也需要掌握，传统文化和知识技能也不可缺少，这是一个非常特殊和复杂的时代，每个知识分子都背负着一些沉甸甸的责任。而通过这次学习，很多人所抱持的价值观和生命观会有所提升，以此可以更好地面对社会、面对人生。



正面了解藏传佛教很有必要

今天在此处跟大家分享的，主要是藏传佛教方面的内容。

为什么要讲藏传佛教呢？因为在现今时代，藏传佛教非常流行，具有广大的“市场”，甚至成了一种时髦。不仅仅在汉地，就连欧美的各个大学中，藏传佛教的研究和学习热潮也一年比一年高，有些人认为藏传佛教很神秘，有些人认为藏传佛教出乎意料。

在这种情形下，年轻人非常有必要正面了解真正的藏传佛教。因为，任何一个文化或知识的热潮不断高起时，对它的负面误解、缘它的负面行为也会此起彼伏，这是一个自然规律。因此需要正确了解，避免误解。

在座诸位，也许以前信仰藏传佛教，也许以前并不信仰，无论怎样，这次我们特意邀请了一些理论知识非常丰富的科学家，以及理论知识不一定很精通，但在藏传佛教或其他宗教的修证上非常有造诣的德高望重的人士，从他们身上也许每一个人可以学到很多。

当讲科学理论时，有些有信仰的人恐怕不一定能接受，但这些研究结论确实在其领域中是权威；当讲修行修证时，有些知识分子恐怕不一定会认可，觉得神神秘秘的，但如果你真的修行一二十年甚至更久，那时也会认识到这些修证境界的真实不虚，此时你会明白人生的正确方向和真正使命。

在这次会议的整个筹划过程中，甘耀权会长和我都非常认真地思考过：为什么要开第三届“世界青年佛学研讨会”？会议的目标是什么？要达到什么效果？

我们的目标，不像有些宗教的目标——要统治其他宗教；我们的目标，也不是要给不信仰的人强制灌输一种教育，让他一定要皈依，进入这个“笼子”里。我们的目标不是这些，我们给每个人留下足够的自由空间。

在这里，有信仰其他宗教的人士，对他们我们非常尊重；也有不信仰宗教的人士，对他们我们也予以尊重。

昨天选学生代表时，我特意选了一个没有信仰的。这次很多没有信仰的人好像没有站出来发言，因此应该让他们也发表心声。所以，这个平台很广阔，每个人在其中都有相应的空间。

前段时间我在微博上也说：不应以个人的眼光评判所有人。这个世界是多彩多样的，比如，每个人穿的衣服都不相同。这次大会是要求统一穿着，但是有些人把蓝色的衣服罩在外面，有些是白色、有些是绿色、有些是黄色、有些是红色，这也是自由开放的一种表征。所以对每个人的个人信仰，我们是非常尊重的。

虽然我对所有的宗教都很尊重，但藏传佛教在理论体系的严密性和修行窍诀的珍贵性方面，相当殊胜。

甘会长学藏传佛教，而且也是学宁玛巴敦珠法王的法脉，而学院就在第一世敦珠法王的圣地。后来我们也想，末法时代莲花生大士的加持确实不可思议，让世界上的很多人真正得受到正法的加持。这一点，不是虚无的传说，而是真实的。无论你的身份是什么，只要有信心，莲花生大士的加持就会渗入心中，你会获得无比的力量。

《大智度论》中讲：信心就像双手，没有手的人在宝山里不可能得到任何金银财宝；同样，没有信心的人，即使身处有无数珍宝的佛法宝山，也无法得到丝毫利益。而如果有了信仰，莲花生大士身口意的加持会给你带来无穷的力量。这种力量并不是传说，如今大城市里很多人修行后，都能真切体验到。

所以，正面了解藏传佛教，对各位非常有必要。当然了解藏传佛教的同时，你学修其他宗教也没有问题，这一点也完全开许。

藏传佛教为何备受推崇?

今年我去了很多西方学校，发现里面的老师和学生，对藏传佛教都相当有研究和修行。感觉藏地很多知识分子，也许还没有他们精通。造成这种情形的原因是什么呢？是现在藏地的有些年轻大学生被同化或者轻视自己的文化，对此我也感到非常忧伤。

而藏传佛教在西方备受推崇又是什么原因呢？有两方面：

第一，藏传佛教传承清净、理论体系完备。其人才培养体系完全可以跟国际高等学校的教育体制相吻合。比如，藏传佛教历来具有完备严密的讲辩著体系，诸如因明中的辩论，完全可以跟现在的国际大学生辩论比拟。

而且实际上，国际大学生的很多辩论，在藏传佛教的有些辩论师看来，一点都不严谨。其辩答方法，并没有严密的逻辑性，甚至有些不是辩论，而是吵架。而藏传因明的逻辑性相当强，这一点学过的人都知道。也希望知识分子们，用理性智慧对此做观察。

释迦牟尼佛在经典中讲：不要因为我是释迦牟尼佛就对我说的法恭敬，你们应该像提炼纯金般地用自己的智慧来观察，如果觉得合理就可以接受，如果不合理就可以舍弃。还有一位印度圣者说过：我既不站在佛陀的立场，也不站在淡黄派等外道的立场，哪个宗派有真理，我就站在他的立场。

这是佛教非常值得称许之处。任何一个地方有这样的理论，大家都应该接受。

第二个原因，藏传佛教非常重视修学次第。比如，先打好五部大论的理论基础，然后修持加行，之后趣入正行，正行也是次第而行。

共同外加行

上午时，也完整地讲了藏传佛教的修行次第，大家应该基本知道了。先要修共同加行。共同加行里讲人身难得、寿命无常、轮回痛苦、业因果以及依止善知识。藏传佛教非常重视这几个方面，我们再复习一下。

第一个是人身难得，也即远离八无暇、具足十圆满。

远离地狱、饿鬼、旁生、长寿天等无暇之处，如《大圆满前行》中云："地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。"

具足自圆满和他圆满。自圆满：获得人身、生在中土、六根齐全、业际无倒、于佛法生信；他圆满：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

人身难得、佛法难闻、善知识难遇，所以自身全部具足这些圆满很难得，一旦具足就要珍惜。机会不是很多，在座的人中想皈依、想学佛、想修行的，不要拖很长时间。一直拖，茫茫轮回海中以后是否有机会非常难说。

第二个，寿命无常。观想器世界和有情世界的无常。

我有时想，教育学院的建筑看起来很坚固，超过了藏地和其他有些学校的，但器世界都是无常的。按照戈尔（2007年诺贝尔和平奖获得者）的推测，现在地球两极暖化，沿海的很

多城市不久的将来都会被大海吞没。教育学院虽然很美，但可能也难逃无常。

即便器世界是常有的，人的寿命也是无常的，比如历史上的高僧大德、名王君主都相继离世。今天你好好的，认为自己能活到七十岁、八十岁，但实际上突然出现车祸或疾病而离去都有可能。

第三个，轮回痛苦。观修地狱、饿鬼、旁生、人、天、阿修罗六道的痛苦。

第四个，业因果。轮回中的痛苦不是无缘无故的，而是源于业。现在很多学生没有因果正见，这样很容易造业受苦。

我特别希望大学生能有因果正见。在青海师范大学时，我也给他们提出希望：具足正见，这是唯一最重要的。所谓正见，是指世间的正见。什么是世间正见呢？就是善有善报、恶有恶报的见解。



昨天上午一个教授说：你不一定要信佛教，但是要信因果。这也非常有道理。

之后，依止善知识。

在依止上师时，年轻人很容易刚开始时，和上师关系特别好，很热情，把对方当佛一样；而最后关系又变成不好，开始到处诽谤。

刚开始把上师当作佛，最后又把上师当作魔，这样不太好。应该先把上师当作老师或朋友，观察观察。

在家人谈恋爱时也会详细观察，不可能街上遇到一个人就马上接受。寻找事业上的合作伙伴，也会事先仔细观察。这些其实只牵涉自己即生的快乐，而依止善知识学习佛法，关系到自己生生世世的安乐，更应当谨慎。

现在有些人对要观察上师的道理不明白，致使出现很多修行上的问题。

上师的法相有很多。作为大乘上师，最重要的是要有利他心；如果是传戒上师，就要求有清净的戒律；如果是密乘上师，那他至少在灌顶、修本尊方面要有验相，否则上师随便拿一个瓶子到处灌，也是不合理的。

灌顶不是那么容易的，按照藏传佛教的体系，灌顶非常严格。弟子也不能随便看到一个上师就马上接受灌顶，否则

可能导致一些不好的结果。

不共内加行

皈依、发菩提心，然后积资净障——修曼茶罗积累资粮、念金刚萨埵心咒忏悔业障，然后修上师瑜伽。上师瑜伽之后，是生起次第、圆满次第和大圆满。这些法层次比较高，要尽量修加行，之后才有机缘趣入。

我昨天听说有些老师和学生也在修加行，这很好，知识分子也要解决生老死病的。世间很多知识分子，因为没有佛法的修学，最后死的时候也很可怜。

那天去一所学校，有个同学问："我的老师非常了不起，但是他死的时候很痛苦；我的奶奶很愚痴，但是她死的时候很安详，为什么？"我说："即便他是老师，或者之前在社会中做出过巨大的成就，但是如果不了解生老死病的真相，死时也会很可怜。比如，很多历史人物最后死时也很悲惨。"

昨天有的教授说：死的时候，我准备移民到极乐世界。这句话很好的。这次听你们的演讲，有些人的一句话也让我很有收获。比如昨天有一个同学说，她来参加学习的路上，听到孩子的哭声很反感；参加完学习回去时，也同样听到孩子的哭声，但是那时不但不生嗔心，还生起悲悯心。然后她修持自他交换，孩子的哭声就停止了，她内心也非常安详。面对同样的逆境，修行境界不同结果也不同。

其实，所学的自他交换的修法，应该用到身边人身上。因为我们身边有很多众生特别可怜。这些修行理念如果没有实际运用，虽然名气很大——“世界青年佛学研讨会”，但假如内心全是自私自利心，那可能呆在家里也不一定快乐，在社会当中也不一定能闪闪发光，只会使得自己的整个人生很苦恼。

其实，藏传佛教在这些修持上做得非常好，这并不是我自赞毁他，而是发自内心的感觉。

探索藏地的神奇之处

藏地有很多稀有的传奇，昨天北京大学的一个老师说：“巍巍的珠穆朗玛峰旁边、滔滔不绝的雅鲁藏布江旁边有米拉日巴的赞歌声。”这些确实很神奇，但它的背后，还有更传奇的事情。

1912 年，法国的旅行家、探险家欧文，来藏地探索。一个法师给他带路。这个带路的法师在雪地里行走时脚不沾地，遇到宽一百多米的很多悬崖时，就在空中拉着欧文飞行。欧文觉得很不可思议，像在做梦。他记录了自己的见闻，并拍下了整个经过的照片。后来刊登在《巴黎时报》等上，这在当时的法国引起了轰动，很多人认为根本不可能，是天方夜谭。

后来印度的心理学家辛格，经过长期的观察和了解，证

实这件事是真实的。其实在西藏人眼中，诸如此类的很多事不足为奇，并没有什么。

文革前，西藏军区有一个司令员，叫张国华，他的一个朋友是位活佛。这个活佛告诉他：“你明天早上要来送我，我要走了。”他当时觉得活佛可能要去什么地方。

第二天，经堂里聚集了很多僧人时，活佛在法座上首先腾空两三次，之后逐渐飞升而去。后来，张国华把亲眼所见的这件事发布在相关的正式资料中。

这些都是唯物论者或根本不信仰宗教的人说出来的。如果是信仰宗教的人讲这些故事，恐怕其他人不一定相信。

比如，如果穿着我这样衣服的人说“佛教很好”，你们不一定相信，“噢，堪布有目的，是不是准备给我们洗脑？”其实我没有这种想法。但是我特别希望你们能够明白真相。

所以对于藏传佛教的很多道理和事情，我让知识分子来说。这也是为什么这次请很多大学生的原因。

因此你们以后去西藏，准备照相机、摄像机无可厚非，外面的蓝天、白云也很美，但其实更美的是修行人的内心世界。内心世界并不是摄像机可以拍摄的，也不是诗学家的赞颂词能描绘的。但是在这片心灵的净土中，完好无损地保存着一个纯洁而珍贵的思想体系。无论是什么民族、什么身份的人，只要去接受，就能获得面对生活的勇气。

在座的人只是享受了其中的部分。很多大学生和大学老师，可能只学了几年——两年到五年，因为教育等的原因，从小就开始学习的很少。但即便是学到一部分，对于正确面对生活也有相当的作用。

现代人最缺少的，就是补充精神能量的妙药。这种妙药在藏地的信仰中可以得到。如何得到呢？首先理论上，从五部大论开始下功夫，打好这个基础后再次第趣入后后。之后，要不断地修行来稳固正见。这样，相信很多智者会品尝到这种妙药带来的充实和快乐。

许多人追求幸福，但如果没有智慧，不一定能如愿。比如，有人认为拥有漂亮的容貌会很快乐，六月份，美国的一个人为了漂亮，做了 22 次整容手术，最后连鼻子都没有了，从照片上看也很吓人。

这种快乐在佛教中是不会提倡的，因为这种“快乐观”是颠倒的。

现在很多西方人到西藏探索，被称为“藏漂”。他们的探索非常长久，有些是十多年，有些二十多年，有些三十多年，一直在研究。

哈佛大学有一名教授，致力于研究藏地高僧大德的智慧和思想。在一些高校演讲中他感叹：“一个少数民族中出现智慧丰富、书籍如山的现象，在如今的世界上是非常罕见的。”



我在纽约还看到一个美国人，经过四十多年的收集，把所有藏传佛教高僧大德的文集积聚在一起。但他说他得到的也只是部分，可能六分之一都不到。不过当我看到时也很惊讶。

世间人一般贪执财富等小的欲乐，按现在心理学家的话来说，这是一种低等追求。我们应该有高层次的精神追求，力求内心无贪、无嗔、无嫉。达到这种精神状态时，无论面对什么对境内心都会很快乐。

藏地有一种说法：西藏的历史让史学家沮丧、让文学家疯狂。意思是说，如果历史学家想要探索，可能会失望，因为神秘之处太多了；如果文学家要去探究，可能只能发疯。这句话背后有很甚深的意义。

现在很多人说“我要研究西藏的什么什么”，其实研究不出什么。就像对中医不了解的一个人为了写一篇文章而说要研究中医，其实他对中医根本不懂，还研究什么？想要研究西藏文化，应该花很多的时间和精力来深入。当然你只是写一篇博士论文，也很好的。但是要想研究透彻，则需要付出相当的时间和精力，如果只是短暂时间，就只能了解些皮毛，因为神秘的地方太多了。

包括我们在内，也都觉得藏传佛教里确实有很多不可思议的力量。这些力量是源于莲花生大士。因此下午禅修时，我会传一些莲花生大士的不共的、非常简单、谁都可以接受

的表示方法，给大家做一个简单的加持，增加能量。

总而言之，这次大家集聚在这里，因缘非常好。四天的时间过得很快，截止今天下午，所有的会议议程基本都圆满了。

第一天时我强调过：一是，会场纪律很重要；第二，求学探索的态度相当重要。总的看来，大家这两方面都做得非常不错！昨天我特意见了组委会的上百名工作人员，他们白天晚上为大家服务，很不容易，非常感谢！

第三届世界青年佛学研讨会禅修

『 2013年7月19日下午 』

主持人：

尊敬的各位朋友，历经连续四天的“世界青年佛学研讨会”的共同探讨学习，今天下午我们在精心布置的体育中心内进行禅修。禅修开始之前，请尊敬的索达吉堪布为我们作禅修指导开示——

大悲摄受具诤浊世刹，尔后发下五百广大愿，

赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

禅修之前，先给各位作一个简单的开示。

开示的内容有两层，第一层：有关禅修的相关事宜；第二层：有一个莲花生大士的简单相应法(此段暂无文字记录)，在这里跟大家分享。

今天在这样广阔庄严的场所中禅修，因缘殊胜。大家在这样的天地中，会放松下来。禅修过程中放下所有的外缘和执著很重要。

不过也可能今天在这里就坐，大家会有点不适应，因为地板比较硬。但时间只是近一个小时，要尽量坚持。

下功夫很重要

首先给你们讲一个藏传佛教中的故事。

原来在一个山洞里，有一个老修行人，每天都在禅修。有个弟子表面上特别虔诚，在他面前一直请求“请给我传一个非常殊胜的窍诀教言”。但上师很长时间都没有答应，后来这个弟子不断地催他“给我讲一个殊胜的窍诀吧”。

有一次上师，从我们世间的话来讲，可能并不是很好听的，他把自己的屁股给他看了一下——“你要这样修”。结果弟子看到这位老修行人的整个臀部就像一块石头一样。因为他长期坐在坚硬的石头上，所以和一般人的身体不一样。

此时弟子领悟到：要修行成功不是以简单的功夫就能实现的。从此以后，他也像上师那样经常闭关，一直坐着禅修。后来短短几年时间，他也获得了成就。

等一会你们坐的过程中可能会有些不适，一边坐禅一边觉得“好痛，怎么办？脚很痛”，也许现在开始痛起来都不知

道。因为你们大多数人已经跟沙发有殊胜的缘，柔软的沙发和坚硬的地板差距还是很大。所以，这也是先给你们提个醒：下功夫很重要。

身要和气要

今天的参禅方式很简单。

那天我们的几个法师也给大家讲了一下初步的身体的要点、气的要点和观想的要点。从今天大家的行为也看得出，已经有了一些了解。

参禅时，一个是万缘放下，这样几分钟之后，通过诵经的声音让自心完全放松下来，内心达到宁静。

这个之前，大家首先要两手结定印。

本来有两种坐式，另一个是两手心性休息印，放在膝盖上。但是大家先把双手放在前面，像阿弥陀佛的手印一样结定印，这是坐禅的第一步。以后你们坐禅时，也用这种动作——双手结定印。

身体要端直，如果身体没有端直，左右两边歪歪扭扭，身不直则脉不直，脉不直则心不端直，所以身体应尽量端直。

肩膀稍微往后沉，放松下来。头不要往后仰，稍微往前倾斜，不要左右动。头也不要动，身体也不要动。如果你的

身体动来动去，心肯定会动的。短短的一个小时，大家应该安住下来。

眼睛不要完全闭上，也不要完全睁开，视线稍微注视鼻尖的方向。舌尖抵上上颚，这样可以防止口水。

这就是所谓的毗卢七法坐式。

当年释迦牟尼佛也是以这样的坐式而成就，这种坐式对人的生理和心理都有很大的影响。我前一段时间也讲，这种坐式时的身体就像埃及金字塔一样，现代科学也发现，金字塔有独特的能力。

希望大家以后每天早上最少五到十分钟，或十到二十分钟这样来参禅，如果能坐半小时或一个小时更好。晚上睡觉前，如果你在床上这样安住一下，白天的所有垢染都可以清掉。

这是刚开始前面的一种坐法，等一会儿要具体地实行。这属于身要。

下面是气要，排垢气。

右手压着右鼻，从左鼻孔中出气，观想以贪心为主的一切烦恼以红色气体排出；左手压着左鼻，从右鼻孔中排三次垢气，观想以嗔心为主的一切障碍以白色气而遣除，排三次；最后用金刚拳压在大腿根的动脉处，然后两鼻孔出气，观想

以痴心为主的一切障碍以黑色气体形式全部一一排出。

这个是前面的身要和气要。

现在不仅仅佛教中，世间的很多大学也特别提倡禅学，确实禅修对身体健康和心理健康都有非常大的利益。



寂止

在做到身要和气要——双手定印、排垢气的基础上，把分别妄想止息下来，任何分别念当下断除。身体不要动摇，心也不要动摇，一直安住，这是第一步。如果妄想再生起来，就想“噢，我不能这么想，要让它安住下来”。

刚开始我们的心就像野马、猿猴一样难以调伏，一刹那也安住不了。或者说，像个特别调皮的孩童，你不断地让他“过来坐下，过来坐下”，这样心慢慢慢慢会静下来。

心静下来之后才容易认识心性，这是藏传佛教和禅宗当中的一个重要方便。

胜观

刚才是心安住下来，现在给你们讲一个更深的窍诀：不但心安住下来，同时要观心的本性。

大家反观自己：刚才心安住时，心的本体是空性的，但自性是明明清清的。无论安住或起心动念时，心的本体是光明和空性，这种光明和空性是不可言说的，这就是禅宗的明心见性、大圆满的本来清净。

一般来讲，在藏传佛教中这种修法是非常保密的。但今天我在这里把初步的观心方法给大家这样讲解一下。

刚才是“寂止”，现在叫做“胜观”。

仅仅是心安住，不一定认识心的本性，安住过程中要观察自己的心到底是怎样的，这是胜观的内涵。心安住或生贪嗔心时，自己反观一下。也许大家在观察的当下开悟，有这个可能。

禅宗里经常讲：念佛的是谁？谁在念佛？谁会解脱？也有这样参话头的观法。

下面具体来做，在安住时观察心的本体。

接下来的动作是双手盖膝盖，这叫做心性休息手印，是密宗中的一个特殊手印。自然放松，安住过程中产生任何分别念时，看看它的本体是什么。在这个时候，“噢，原来起心动念的本体，确实是光明空性无二无别，除此之外没有什么”，但是这个谁用语言也没办法说，这就是禅宗或密宗当中的一种开悟的境界。

刚才所讲：第一个是寂止，心安住下来；第二个是胜观，安住过程中认识心的本性；最后一个，我们的心稍微有一点波动——产生信心或欢喜心等时，观察自己的心。

下一个动作，大家合掌一起念：莲师心咒，观音心咒，度母心咒和释迦牟尼佛心咒。

为什么要利他

——第三届世界青年佛学研讨会演讲

『 *2013* 年 *7* 月 *20* 日 』

主持人致辞：

非常感动，今天这么晚，大家还相聚在此，参加索达吉堪布特意安排的交流活动。

为了此次的青年佛学研讨会，我们相聚在香港已经四天。每次看到会务组发心人员的忙碌身影，就想：此次大会的圆满成功，真的不是靠一两个人的发心就可以实现的，更不是靠自私的心可以圆满的。是每位发心人员心存善念、深怀利他，大家积极配合，第三届“世界青年佛学研讨会”才得以成功。进而再细想，世间哪件事情的成功不是依靠利他心才能实现呢？闲话少叙，下面就有请尊敬的索达吉堪布为大家作开示！

今天共同探讨和学习的，是“可持续发展”中“为什么要利他”的话题。在座大多是“世界青年佛学研讨会”的青年人，也有特别开许的其他宗教的人士，但不管怎样，利他心对每个人都非常重要。

利他心对人类的价值

现今的社会是一个充满功利心的社会。学校中也不太灌输利他，培养的基本都是知识技能，让人会电脑、会说话、会写字，会各种各样的知识，很少灌输“怎样做人、怎样利他”的道理。这样培养出的，往往是只懂技术而不具备完善人格的人。

最近美国称，到 2015 年，能制造出在地面参与作业的机器人，但这种机器人没有人性。现在的学校培养出的人，如果只懂知识、没有德行，跟这种机器人基本相同，很可怕！

人的利他、孝心等德行，一部分是先天的，一部分是后天教育熏陶的。而现在，经由后天教育培养的德行非常少。但其实，利他心是一个人不可缺少的素质。

“世界青年佛学研讨会”会歌中有句话“智慧和慈悲是永远的新鲜话题”，我也这样认为。

只要人类存在期间，都需要智慧，离开智慧连基本生活都无法解决；而慈悲利他心则更为重要，如果缺少它，世界会变得很可怕。

据联合国统计，现在全球总人口 72 亿，再过 12 年增长到 81 亿，到 2050 年预计达到 96 亿。当前国际上最关心的，是人格教育。因为如果缺少这种教育，地球上的大多数人都以自我为中心，这样自私自利的一群人对地球和人类社会能带来什么？大家可想而知。



利他心对个人的利益

利他心对个人有没有利益呢？

实际上，利他心对个人获得健康长寿和内心安乐，都有巨大帮助。

以前有位心理学家马丁，给学生做测试。让其中一群学生每天过得很开心，只做一些娱乐活动等他们特别喜欢的事；同时，安排另一群学生每天帮助他人，办慈善商店、做义工和志愿者等。

一段时间后，同时测试他们的心态。结果发现：过得非常开心的那群学生，幸福指数越来越低，快乐的心无法长久；而做慈善的那群学生，幸福指数上升，快乐的心态很长久，身心的健康都有很大提升。

最近美国医学界也发现，心脏病人中有两类情形。一种人整天在说“我身体不好，心脏不好”等等，特别关注自己的病情；另一种人，虽然心脏不好，但不在乎，反而尽量去帮助别人。结果发现：整天说身体不好的人，病情越来越严重；不关心自己的病反而经常帮助别人的人，病情反而越来越轻。

藏传佛教寺院中有部非常流行的书，从印度传来的，叫《入菩萨行论》。这部论典改变了很多人的心态和命运。这里面再再讲：有了利他心会很快乐，很多事情会有随缘的感觉；相反，没有利他心，自私心越来越强，则会很痛苦。

所以，不要认为利他是很可怕的事。现在的家庭、学校和社会中，没有灌输“利他最有意义”的价值观，由此导致很多人认为利他是压力和负担，对利他不予认可。有了这种观念，利他心就无法提升。

大人也需要培养利他心，不要认为：我是大人，我是家长，我是知识分子，我是大学老师，不需要培养利他心了。

那天我遇到一个大学老师，他自己讲："我虽然是大学老师，但其实这个名称让我滋生了很大的傲慢。因为是大学老师，好像就看不起中学或小学老师以及自己的学生。其实我相续中也没有什么大的知识，所谓的'大'我配不上。"我觉得他对自身的评价很公正。凡夫有很多烦恼、痛苦、毛病和缺陷，应经常反省，削弱自我，这样利他心自然会出现，烦恼也会减轻。

利他心是人本有的

有人可能想：有些人有利他的善根，有些人不一定有。实际上并非如此，人之初性本善，利他心是每个人本有的。

对此，佛教中有很明确的观点——一切众生皆具如来藏。如来藏在每个众生心中决定存在，而如来藏的本体能散发出慈悲和善。不仅佛教中如是承认，现代科学也证实了这一点。

以色列有个心理学家，叫爱伯斯坦，他建立了一个机构，研究人的基因。研究过程中发现，三分之二的人具有利他的细胞或说元素，它存在于血液中，医学上称为"多巴胺"。并发现，这种元素能给人的心灵带来快乐。

通过实验，科学家认为大多数人只是没有挖掘利他心，真正去挖掘时，利他心就可以显现。

所以，有些人性格不太好，有些人脾气比较暴躁，有些人习性相当恶劣，这些人有没有利他的善根呢？是有的。

《宝性论》中讲：断善根众生也具佛性。其实，并不存在真正断善根的众生，这是佛教中的常识，很关键。所以说，每个众生都有本具的利他特质。

帮助他人就是成就自己

彼得·辛格有一本书，里面说“帮助他人并不是自我牺牲，而是自我实现”。这句话对我触动很大。

一般人帮助别人时可能认为，“我布施钱给他，我很厉害”“路上遇到一个人特别痛苦，我把他送到医院”，或者“一个老人走路很艰难，我扶了他一把”等等。自认为了不起，在为别人付出。

实际上助人者得到了更多，也可以说，你并没有付出而是获得了。

慈慧基金会里资助大学生的一个人，讲：“我原来认为，自己资助大学生很了不起——我有钱又能发心。但今天看来，其实帮助别人对我是一种机会和给予。”

他并没有认为“我给予他”，而认为是“他给予我”。在逻辑学上，有些人对此可能想不清，钻在牛角尖中，一直认为“我是帮助者，别人应该感恩我、回报我”。但这种想法不合理。

寂天论师在《入菩萨行论》中说："何须更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。"意思是，不用说很多的语言，世间凡夫人每天以自我为中心，从早到晚为了自己而奋斗、奔波；释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛，把一切精力用在利他上，没有丝毫自私心。但是前者依然在轮回中流浪，后者反而已经获得了成就。

谁有利他心就了不起

我不知道香港这边的价值观是怎样的，但是现在价值观上，大家一定要树立"谁有利他心就了不起"的观念。

有些人稍微有点钱财地位、名声才华等，就洋洋得意，认为很了不起，开始夸夸其谈。其实真正和释迦牟尼佛因地时为利众生付出宝贵生命相比，凡夫人所做的区区小事，真的是微乎其微。人在宇宙中是相当渺小的，不应该因为一点点小事而自我夸耀、自我宣传。其实，自满行为本身就表明：此人是个凡夫。

佛陀曾在不同经典当中讲，如同不净室中不会有香味，凡夫人不会有善妙的行为。实际上，乃至未得菩萨果之前，要完全断掉自私心都有一定的困难。

但是，不论你学过大乘佛法，抑或之前从未接触，都要努力培养一颗利他心。如果没有利他心，即使有再高的智慧、再了不起的身份，也没有什么价值。

最大的魔，住在你的心里

前两天的交流中，我发现：有的人也许是家庭或学校的原因，内心具备感恩心、利他心；但有的人，内心充满恶见，善妙的正见及信心、智慧等都非常微弱。

21 世纪时，基本的推理思辨能力，许多知识分子都具足，但是否具足感恩心呢？可以说，现在有些人，不要说大乘的利他思想，连最基本的做人的德行都不具足。这确实很可怜。

这种现象在大学群体中比比皆是。所以，家庭和学校里推广传统的利他教育非常有必要。

不一定你要改变整个教育制度，这有一定的难度。重要的是，每一个人要知道现在存在的问题，有危机感。这个问题不是金融危机，金融危机过了一个风暴后就烟消云散。这个问题是精神危机，可能影响好几代人。

忽略人格和慈悲教育，这样培养出的人即使有智慧又能做什么？不要说为家庭、社会或全人类服务，可能连基本的生存能力都不具足，甚至有可能给社会带来危害。

比如，希特勒也非常聪明。有一个名为《意志的胜利》的纪录片，是 1934 年纽伦堡召开帝国会议的纪录片。里面讲到希特勒时，有人看后觉得，“哇，他真的很了不起——有智慧、有能力、有口才、有势力”。但是看看他最后给世界带来的危害，对此现在德国人只要一提起，都是很悲哀的声音。



现代教育也是如此，学校里经常看到口才好、能力强的人，但这些人到了高层次时往往会怎样呢？有的就用智慧和能力谋私利，成了贪官污吏。比如，有的一个人有 370 多套房子，贪污钱财也无数。

那天有一位印度教授说，印度有个人藏了 5000 双鞋子，因为这个人认为，这可以作为财富的一种象征。但是一个人占有 5000 双鞋子，想一想，浪费了多少资源啊？与之同时，非洲等很多地方有多少人还饱受饥饿的折磨，所以说，人心太冷漠了，只管自己。

现在很多有钱、有能力的人为了私利，拼命买房子、拼命赚钱。甚至有人把钱移到香港、瑞士或新加坡。我那天遇到了一些新加坡和瑞士的银行大老板，他们讲到很多国家中的贪污分子跟他们的关系，也许真实，也许不真实，但是我就觉得，地球上的人确实很自私。

世间中最大的魔是什么呢？大乘佛教认为，最大的魔不在外面，外面的魔王虽说也很可怕，但内在的自私自利心，才是最可怕的魔。

利他心是永久的财富

有利他心的人即便没有外在的财富，这颗利他心也是永久的财富。

一千多年前，有个国王，他手下有位大臣，这个大臣利用权力帮了很多人。许多奸臣对他看不惯，诬告他贪污国库的财富。于是国王要求大臣将自己的所有财产列个清单交上来。

当时大臣就把财产列成清单，交给了国王。国王一看，吓了一跳，确实他贪污了很多财产。于是问："这些财产是你自己拥有的吗？"大臣说："是的。"

国王继续问："能确定吗？"他说确定。国王就准备判他死刑。

后来问："这些财产在哪里？"他说："我送给困难的人，全部捐出去做慈善了。"国王很不理解："你不是说这些财产都是你自己拥有的，自己是确定的？怎么又说都捐出去了？"他说："国王你不知道，实际我捐出去的财产才真正是我自己的，生生世世都可以拥有；我占有的反而不是自己的，因为死时也带不走，地水火风的各种灾难也会毁坏它。"

国王听了觉得很惭愧，因为他自己也占有很多财产，而当他离开时，也确实一丝一毫都带不走。

社会上的很多人很可怜，他们拼命赚钱，目的是什么呢？就是老了用、生病时用等等，但最后真正用到的很少。国际上有些银行专门占死人的钱，因为密码只有本人知道，人一旦死了，这些钱财下一世也无法用，别的亲友也用不了，钱就成银行的了。

这样守护财产有没有功德呢？没有。

比如自己有三万块钱，全部锁在银行里，死的时候，谁都不知道密码，这些最后都变成银行的了；而如果活着时把其中一部分拿出来做功德，就成了生生世世的财富。

所以，大家要想一想利他心的价值。《经庄严论》中讲：求自乐的人不但不会快乐，反而经常产生痛苦；求利他的人不但自己快乐，而且事业圆满成功。用佛法的智慧观察，利他心的意义和价值超越一切。

成佛的唯一因是什么呢？就是利他心。

有的人可能觉得："我需要生存，怎么能不自利呢？"实际上，基本的自利是可以的，凡夫人对饮食等不得不关心。但如果唯一只想着自己，就不太合理。

可以观察观察，自己从早到晚想着众生、想着帮助众生

的心态有多少？这样一观察就可以看出，我们的心还是充满自私的，利他心很少。

实践利他的五种力

即使有利他心，能进一步付诸行动的更少。

有些人经常给别人提建议，比如开会时，经常说别人“这个不对，那个不对”，但让他自己用行动做时就不说话了。这不太好。

对于利他，也不应当只是口上说，实际行动也要做得出。

当然，做的方法也要掌握，如果没有掌握，要真正利他也有困难。

藏传佛教中有部论典叫《修心七要》。里面讲到利他心时，总结了五种力，这五种力对于圆满利他很重要。

第一个：引发力。

就是要发利他的愿：我在今天、明天，这个月或这一年中，这一生乃至生生世世，一定要帮助天下无边的众生。发自内心地发这种善愿。这很重要，如果没有发愿，后续的实际行为也不可能有。

当然，利他不一定非要用钱财，也不一定非要自己的身

体到医院里当义工等。哪怕坐车时帮助需要帮助的人，也是一种利他。但无论如何，首先要有利他的愿。这种利他心的发愿叫引发力。

第二个：串习力。

光是一两次口上说要帮助众生，或者心里发一两次愿是不行的，要长期在生活中串习。无论上班、出差或在家里做饭，尽量将利他贯穿于其中。否则很难以稳固，可能只是遇到上师、道友等时，受其影响，才愿意去帮助他人。

前两天“世青会”的有些老师讲利他心时，好多大学生一直说“我以后要帮助众生，我要发心”。但这只是一个开端，如果没有长期的修行，可能过两天就没有后续了，不能“可持续发展”。

“可持续发展”，修行上也可以用。不要认为这只是政府的一种说法，其实修行要不要可持续发展？更需要。

藏地有句俗话：“说话开头难，做事中间难，修行结尾难。”说话时，很多人不知道从何说起。做事时，中间会遇到很多麻烦和问题，比如有人办公司做项目，中间遇到很多问题，这时如果没有思想准备，就会缺少挑战的勇气和能力，事情就会夭折。但修行呢？结尾难。很多人刚开始发菩提心时，“我要努力地利益众生”，好像很勇悍，但是到了中间就开始削弱，最后变成虎头蛇尾。

有些修行人也是，刚开始特别精进，信心似乎很大，流泪哭喊着“我一定要成佛，我要度众生，我不想睡觉、不想吃饭，从今天开始一定要度众生，乃至生生世世一定要跟随我的根本上师”，就开始跟着上师跑。结果没两天，就累了，跑不动了。有的最后还对佛法生起厌烦心，甚至产生邪见。

因此，“可持续修行”很重要。一两次的利他心是不行的，要把利他贯穿在生活中，这叫串习力。

很多人特别希望做一个善良的人，做善良的人不是口头上说的，不是广告上写的，而是要在实际生活中践行的。

其实这方面，藏传佛教确实很殊胜。这不是因为我是藏族人而这样说，而是很公平、公正地说的。在藏地，一千多年以来佛法已经融入到生活中，人们不是遇到困难才开始祈祷，不是生病了才开始念咒，也不是死的时候才念几句“阿弥陀佛”，而是行住坐卧中都在熏习大乘佛法。



因此，所谓的利他心不要当作偶尔的、演节目一样的一两次行为，这不是真正的修行利他，长期串习很重要。

第三个：善种力。

就是种下很多善根的力量。发愿利益一切众生后，不做善业、不积累善根，是不可能成功的。比如这次开“世界青年佛学研讨会”，背后有很多人的付出，没有这些付出就不可能有结果。做任何事都是这样。

因此平时要作七支供、祈祷或念佛等，经常积累善根。

很多人想利益众生，但并没有创造很多的资源。什么资源呢？最根本的、最重要的是精神上的资源。有些人说：我没办法利他，因为我没有钱。其实利益众生不一定非要用钱，有时真正的爱心远远超过金钱。

我那天听到一个故事，一个中国人陪一个美国妈妈带她的小孩到市场买纸和笔，这个美国小孩特别喜欢画画。

他们在路上看到一个乞丐，可怜兮兮的，小孩准备把买笔和纸的钱施舍给他。中国的这个人就说：“不要给，这些都是骗子。”这时美国的那个母亲说：“不要这么说，让他给吧，能这样施舍是我做母亲的骄傲。”

后来中国的这个人就说：“其实这些乞丐是装的，他们很有钱，可能比我们还富裕，是自己不好好挣钱，在这里要钱。”

（平时很多人也喜欢这样说，“这些人是骗子，不需要去布施”等等。）

美国的这个母亲就说：“他也许是骗子，也许不是，但是我要给孩子留下的影响是什么呢？就是利他心的一种影响。利他心的价值远远超过金钱。如果今天我说‘这些乞丐是骗子’，这个孩子以后看到任何乞丐可能都会认为，‘噢，这是骗子，因为我母亲以前讲过’。”

所以这个母亲认为，眼前的这个乞丐是不是骗子不重要，从小对孩子灌输利他心才最重要。

其实，要培养利他心，首先要树立“利他很重要”的观念。如果你的孩子今天帮了他人，你就要着力地赞叹：“帮助别人很重要，你能这样做特别好！你真是我们家的骄傲，我们家里有你这样的菩萨，以后有希望了！”

但很多家庭对孩子的教育并不是这样，反而是负能量的灌输。因为父母自己也不懂真正的正能量，也认为自我宣扬、自我展现最重要。现在整个社会都普遍崇尚自我炫耀、自我宣传、自我提升，所有的精力用在自我上。其实，自我是一切痛苦的来源。

《入菩萨行论》中讲：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”世间的所有快乐，都是由利益他人而获得的；世间的所有痛苦，都是由利益自己而产生的。

这一点，我们通过智慧也可以观察得到。比如，每天自己心里的痛苦是不是自我引发的？社会上的家庭问题是不是自我引发的？

很多在家人吵架时，互相抱怨时，都是“你对我不好”“你对我不公平，你以前对我很好现在如何如何”，全都是以自我为中心而吵。没有一个人说：“你对社会不好，你对别人没有帮助。”所以说自我是痛苦之源。

第四个：破斥力。

修行利他时，如果冒出自我保护的心，就要破斥它。要想到“维护自我是惭愧之处”，一定要呵斥它、对治它。

第五个：发愿力。

哪怕一点点善根也回向给一切众生，并愿自己能够生生世世利益众生。

像阿底峡尊者以及很多高僧大德，一生当中利益他众，除利他外，根本没有自我的空间。世间人拥有这种心态的有多少？是很少的。

即便成佛，其究竟目的也是利益众生。藏地有位特别伟大的上师，叫华智仁波切，他就说：成佛并不是为自己，而是为了要帮助众生。佛的主要工作就是利益众生。

因为佛觉悟了万物的真相，智慧、悲心和能力都圆满了，这时利益众生非常方便。比如世间中，有觉悟的高僧大德或知识分子，帮助众生的能力就与众不同。

这以上是实践利他心的五种力，很重要。

没有利他心，就没有实质的意义

我以前看过一本书《沙漠的智慧》，里面说：“如果不能跨越人类与自我的隔阂，即使飞到月球也没有什么意义。”这一点说得很对，科技再发达、人类再聪明，如果不能真正将自己和人类融为一体，没有跨越这个深渊，或者说没有利他心，就没有真正的意义。

即便你长得再好看、钱再多、地位再高，都没有什么实质的价值。

那天去美国时，我发现哈佛大学里有相当一部分人，利他心非常不错。也发现个别的教授和学生，自认为在这个大学任教或读书很了不起，自高自满，对所有的人都不屑一顾。当时我就情不自禁地说：“如果没有利他心，即使你读哈佛，或者变成国家总统，也没有什么了不起，对人类不一定有利益。”

在座的大多是知识分子，是非常了不起的人才，可能你自认为很荣耀。但扪心自问我们有没有利他心？如果没有利他心，按照大乘佛法的观点，即便是再怎么样的佼佼者，也

不一定真正对自他有益。

所以，各位要经常培养利他心，这样对自己有非常大的利益。更重要的，在全球来讲，利他心的价值也会熠熠生辉！

为什么要利他

——第三届世界青年佛学研讨会佛学问答

『 2013年7月20日 』

问：有时因为习气，遇到某个人或者某些环境时，就无法做到利他。请问，在逆境中，如何仍能做到帮助他人?

答：这个问题，前面讲的五种力中的串习力就是答案。

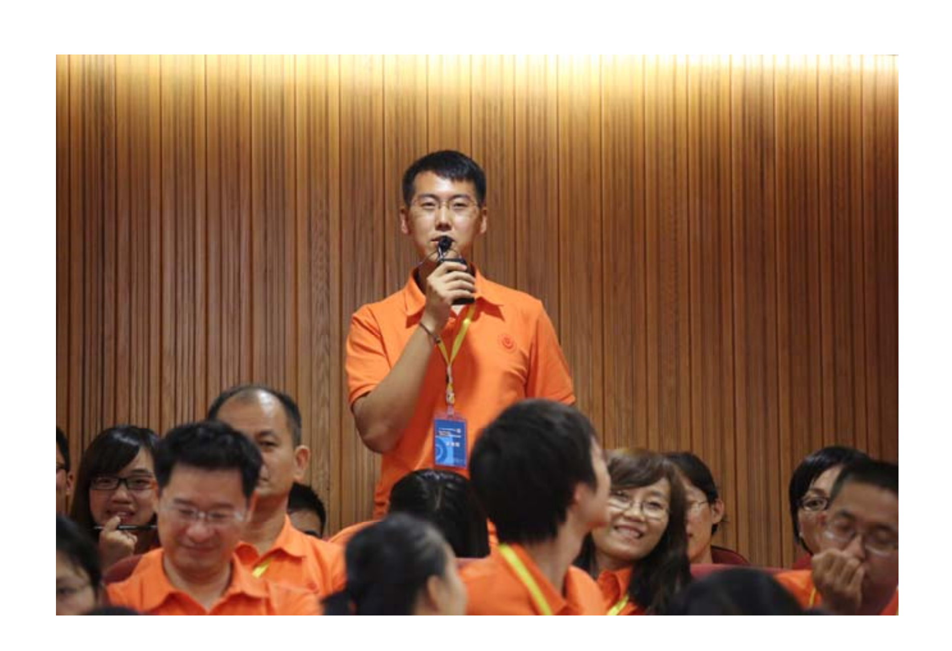
仅有利他心不行，一定要时刻串习、长期修行。如果能坚持不懈地修行，心的力量就会越来越强。此时，即便遇到逆境，比如面对故意陷害或欺骗你的人，你仍然能做到去帮助他。

昨天有个老师讲，她带女儿去看病，有人把她的银行卡和包都偷走了。刚开始她心里有点不舒服，想：我的孩子病成这样，还有人来行窃。又转念一想：应该修利他心，我已经学了多年自他交换，连这种情形都不能转为道用吗？心态一调整，不但对盗贼没了怨恨心，而且把善根回向给他，“但愿我的这个小礼物，对他有帮助”。

如果没有平时长期串修的强大力量，这是很难做到的。

就像有人觉得身体很好，但如果平时不锻炼，参加比赛时，就不知如何应对。以前有个学过少林功夫的和尚跟我讲：我自认为身体很好，在比赛中应该能打赢，但因为没有锻炼，最后反而输了。

所以，如果只是自认为修得好，而缺乏长期串习，真正面对对境时可能用不上。



问：一般在西方，人们会把做义工作为日常生活的一部分，选择一到两种可长期做的义工。此时就会面对一个问题——

做义工和闻思修如何协调。一方面，如果放弃闻思修，发心时难免会生烦恼；而如果偏堕到另一边“我先修行，再利他”，也不合理。

答：如果自己的修行比较稳固，那做义工确实很好。很多人认为，利他虽然很好，但会耽误修行。也许是有一点耽误，但修行不好的人，即使没有去利他，也修不好，这是很常见的现象。

有人说“我没时间做义工、没时间发心，我要修行”，但实际这只是一个借口，他可能也并没有真正去修行，很多时间都在散乱和放逸。再说，发心只是利用部分时间，其他时间可以修行，不一定一天二十四小时全部利他。因此，我在不同场合也经常强调：要尽量参与到利他的发心团队中。

所以，我给你的回答是：修行人需要利他，尤其年轻人更需要。这对自己是一种锻炼。

所以当自己心理上稍微能适应其他众生时，还是要积极参与利他。这实际也不会耽误修行。

问：拿钱布施亲朋好友，但他们反用这些钱造恶业，那么自己圆满布施的同时是否也害了其他人？

答：钱财布施给众生后，众生用它来做什么是他自己的事，没必要过多去追踪。

对我们而言，重要的是最初的正确发心：觉得这个众生很可怜，我舍得把钱给他。钱给他后，就归他所有。此时即便他去造恶业，也不会成为你的罪过。因果律中，本来也是如此。

另外，利他的方法非常多，除财布施外，法布施也能真正利益众生。

法布施就是传播真理。其实这方面每个人都有责任。汉地众生非常多，但很多人的内心是空的——没有信仰，因为没有信仰，所做大多是违背因果的，以此今生和来世都会感受痛苦。

比如，我们自己学佛后才明白，以前不学佛时的行为多糟糕。小错误倒不要紧，比如说个小妄语、开车闯红灯等，但最大的错误就是害他害己，这些行为会导致自己今生来世的很多痛苦。

推己及人，见到身边很多人行为颠倒时，应逐渐给他们讲一些因果的道理，引导他们断恶向善。

我看城市里的人，说难听一点，像蚂蚁窝里的蚂蚁一样，每天都是自私自利地忙碌。每次在香港的街上都有这种感觉，好像每一个人的心里就是“我我……”，帮助他人的心丝毫没有。当然也并非每个人都没有，但大多数人从早到晚都是为“我”而奔波。第二天又重新这样，这就叫轮回。从小到老之间一直不断累、累、累，最后死的时候已经不累了，那时

正式休息，大休息了。

世间很多人这样不知取舍，非常可怜。应该让他们懂得佛法、学会取舍。当然，不一定所有人都要信仰哪个宗教，佛教不是控制人的宗教，只要每个人的内心往善的方面改变就好。

问：如果方便，可不可以请上师现场传授皈依戒？

答：这里不举行皈依仪式。我一般在学校中主要是作讲解和开示。

但如果你们想皈依，我念诵“皈依佛，皈依法，皈依僧”，你自己心里想“从此之后我皈依三宝”，内心发一个誓愿，也可以得到皈依戒。所有戒体都在心上安立，不是非要有一种隆重的仪式。

【堪布念诵皈依偈……】

问：现在的一些科技研究，某种程度上推动了人类的进步，但从另一个角度看，对环境也有一定的破坏。您怎么看这个现象？您认为这种行为是利他吗？

答：现在的科研项目，有些是为了科学研究而开发，有些是为了发财而开发。这些开发对环境有没有污染呢？一般是有。

因为地球人口越来越多，尤其近30年来的人口膨胀史无前例，这时人类需要居住、生存的很多资源，东亚国家的这个问题尤为突出，所以一点不开发也不行。但如果过度开发，把农田全部变成开发区，空气、水等全部被污染，那付出的代价就太惨重了！现在有些西方国家很“聪明”，经常在东方国家造很多工厂，生产出产品拿过去，自己国家基本不建复杂的工厂。

你刚才提到的问题，应具体情况具体分析，有些开发是为了个人私欲，对环境又非常有害，应该予以取缔；有些开发是因很多人的基本生存需要，那么也不得不进行。

印度圣雄甘地说过：“地球能满足人类的需求，但不能满足人类的欲望。”这句话说得很对。欲望是无底洞，一个人拥有了无数高楼，可能还是不满足。为了满足私欲而不断开发是不合理的。

当然，有些必需的开发也不得不做。所以，具体问题应该具体看待。

问：作为在家居士，在自己财力有限的情况下，怎样才能做到更好地利他？

答：帮助别人不一定非用钱财，培养利他心、行持利他行才是最主要的。

比如，每一个人都有自己的生活圈，这个圈中有人类、动物，还有其他生命。但是首先要从家人做起，在家居士上有老人、下有孩子，平起平坐的有夫妻和兄弟姊妹，和他们要能做到和睦相处。

所以大家回去后，对家人的态度要更好一点。如果笑不出来，也尽量试着跟他（她）微笑。现在高级宾馆培训服务员，要求嘴里含着一根筷子，学微笑。即便有的人对家人有意见，一下子完全改过来有点困难，但从今天开始，也要慢慢改善。如果原来你经常对家人发火，听了一堂课能改过来，这堂课的最主要目的就达到了。

不一定要用很多钱财布施众生，这不是很重要。重要的是调伏自心，“自净其意，是诸佛教”。如果调伏了自心，我们的言行也可以感染周围人。

比如，有些人学了《入菩萨行论》后，像完全变了一个人——原来性格很不好，后来已经懂得如何做人，面对家人和社会各类人时，能做到随顺和合，这就成为佛教中的一个初步的修行人。在此基础上，用法布施、财布施和无畏布施利益众生，就又更上一步。

问：自己的利益都无法保证，如何能够做到真心利他？如果利己和利他发生冲突，应该如何智慧地抉择？

答：利己和利他一般不会有矛盾，但特殊情况下也可能

有冲突。此时要观察自己的心，如果调心能力比较强，会放弃自己而帮助他人，这就是大乘佛教中讲的“无畏的舍弃”。这种精神非常高尚，是修行中比较高的层次。如果还没有达到这种境界，那么先利己也未尝不可。但是有一个原则——利己时不能害他。现在很多人在自他利益冲突时，会选择利己，并且把利己建立在害他的基础上，这非常不合理。

所以根据自己的心态来抉择，真正有比较高尚的心，可以以利他为主。这种利他看似让自己蒙受损失，但只是暂时的。因为不管从世间还是出世间的角度观察，利他者最后都不会吃亏。

比如，单位中经常帮助别人的人，看起来，不做自己的事反而经常帮助别人不合理，但实际这种人的前途会很美好。

而利己者总是重视自己的利益，自己也觉得这很合理，但长期下去反而会失败。这是一个自然规律。

问：把事业做大能帮助更多的人，这是一种利他；照顾好家人，也是一种利他。而时间和精力上不可能同时兼顾，在拓展事业和照顾家庭这二者发生冲突时，该如何平衡?

答：利他不一定非是要么完全舍弃家人，要么完全舍弃工作，其实二者可以兼顾。如果我有一百块钱帮助别人，那么对家庭也分一部分，对工作也分一部分。

作为在家学佛人，三样东西不能忘——三样责任：对家庭要负责、对工作要负责、对信仰和修行要负责。所以，你的时间也要在这三个方面合理分配。

有些人对家人一点不管，全部精力放在工作和修行上。最后导致家人搞“农民起义”反对，这时自己也很痛苦。这是不具善巧的一种表现。

有些人只管家人和修行，不管工作。导致工作出现问题，最后连生存都困难。

还有些修行人，因为没有智慧，刚开始特别冲动，“啊，工作不要紧，家人也不要紧，我要修行，要每天打坐”。每天都跟着这个上师跑、跟着那个上师跑。结果一段时间后不像刚开始那么激动了，信心慢慢也没了。这时工作也丢了，家人也不喜欢你了，最后变成像乞丐一样在马路上漂泊。这样不是很好。

信心要是可持续发展的信心，对家人的关心也要可持续发展，工作也是同样。

这次的话题——可持续发展，是很好的。我看到西方国家有些人，把时间安排得很好，既不得罪工作伙伴，也不得罪家里人，修行和生活都安排得很有规律。

任何事讲一个平衡，否则，只看重一个，其他全都抛弃，最后身体会出问题、心理会出问题，更重要的，修行也会出违缘。所以，要用智慧合理分配时间。



问：我的生活大起大落过。现在是二次创业，但是内心很纠结，因为这次创业对环保有一定的影响。但是我希望以二次创业所获得的东西，帮助有需要的人。所以我现在很难取舍，我该怎么做？

答：每个人处理问题时，都需要智慧。你做的工作对环保也许有一些影响，但具体怎样我不是很清楚，不清楚的事要我很断定地下结论，也不科学。

但不管怎样，还是用一种很细致的智慧观察，光是别人说对环保有影响，但实际上有没有，还要观察。

想要用创业的成果帮助他人，刚开始这样说，后来会不会坚定不移？这个很重要。

比如你今天虽然不是文字上的承诺，你用言语说“我要去帮助别人”，这个诺言也有它一定的作用。既然已经说出来，在自己真正有能力时就该做出来。

藏族有一个非常著名的比喻：真正的好汉和君主说出来的话永远不会变，生时说的话到死时依然存在。现在社会的很多人变得非常快，包括创办一个活动、做一些善行，想变就变、想改就改。有些家庭关系、社会关系，也是说变就变。

因此，我以这个比喻说明：人要稳重地坚守承诺。如果能做到这样，无论面对什么问题，都可以解决，会有利益。

问：很多信佛人的生活圈中有不信佛的，就特别想让他们进入佛教团体，有的会使用一些强制或灌输性的方式。请堪布开示，怎么样可以更好地以教育的方式引导他人趣入我们佛法中？

答：昨天研讨会时，也有些非佛教徒认为我们在灌输，其实不是。只不过是有些非佛教徒在不同的场合中，一直灌输非佛教的功德作用等，自我赞叹着。这次会议的参与者，很多信仰佛教或对佛教感兴趣，在这样的群体中，我们开诚布公地探讨佛教的道理，是很合理的。尤其这次开的是佛教研讨会，不是唯物主义或其他宗教的研讨会。

当然，我们也欢迎非宗教徒参与，非宗教徒也是自愿来。但是有的来了后，我们讲佛教很真实科学的道理时，他可能因为被误解或什么心态蒙蔽，总认为是佛教徒自我宣扬、自我吹嘘，怎么跟他解释也没办法。

当年佛陀转法轮时，也有很多外道诽谤，这种现象在任何时代中都难免。别人的误解，只是他们的一种看法，对我们不会有害处，更不会有损于佛教的真理。

但是引导别人时，还是要正面给他宣讲道理。他有缘接受当然很好，如果无缘接受，我们也随缘。佛教一直讲随缘，随缘弘法、随缘教育，这很重要。

问：我是一名教师，平时教导学生要去帮助别人。很多学生一开始很愿意帮助他人，但在行善时往往不被周围人理解，被误解为怀有功利心。这样往往会影响孩子们的利他心。该如何解决这个问题？

答：很多老师参加这次青年佛学研讨会，我很开心。现在的教育最关键要靠老师。老师有利他心，学生多多少少会有利他心。

这个社会中有利他心的人，表面看好像经常遭遇“失败”。以前在大连，有个老师跟我讲，他在学校里经常提倡利他，结果其他老师都认为他有问题——这个人不讲课，整天讲利他。他的学生去帮助别人时，学校的其他人就用排斥的眼光

看待。最后学生们自己也很苦恼：我们去帮助别人时，所有同学都认为我们精神有问题。

在现在社会中，利他心难有生存空间，遭到误解；而功利心反而有空间，被认为是正常的。此时，老师或家长如果因为得不到周围人的认可就退失信心，是不合理的。不管怎样，金子总会发光。有句俗话说，金子放在地下，但是它的光芒在天空中。

同样的道理，希望老师和家长们长期培养孩子的利他心。即使暂时不一定得到理想的结果，或者他在利他时出现一些自私功利的心——想得荣誉等，但是因为他从小在这样的教育氛围中成长，长大后整个思想观念会不同。

因此，不能因为遇到了一点点障碍，就放弃重大的事情。如果不断坚持，迟早你所培养的学生会真正走上利他的道路。

问：两个人竞争一个职位时，如何能贯彻利他心？特别是在与自己有切身利益时。

答：为了利益他众而竞争职位是可以的。在大乘佛教中，只要对众生有利，身体和语言的个别不善业也有开许。但如果为了自己的利益而竞争，大乘佛教中是不开许的。

比如学习佛法、帮助众生或者闻思修行上，可以有竞争心。包括昨天的研讨会，有红组，蓝组，黄组，绿组，互相

竞争，这是允许的。一些高僧大德的传记中也记载，他们在背诵上一直竞争。我一位上师的传记当中也讲，他跟另外一个法师经常在背考方面竞争。这种直接间接的利益他众的竞争，在大乘佛教中是合理的。

但如果没有利他心，为了自我而竞争、嫉妒，在大乘佛教中是不允许的。当然，小乘佛教中，只要不造罪，为自己而竞争也有开许的时候，因为小乘主要求自我解脱，对于从轮回中获得解脱的有些方便有所开许。

总而言之，一方面青年佛学研讨会昨晚刚刚闭幕。今天，在教育学院的何博士及其他相关老师们的积极配合下，这次主要是教育学院和“世界青年佛学研讨会”两个举办的一次研讨。我自己认为，这次的参会者很受礼遇，得到了许多人的帮助、提示等。

同时也希望，有宗教信仰或没有宗教信仰的，佛教徒或其他宗教徒，以后有需要解答的问题，可以通过网络询问，我们会通过网络或其他方法回答。

今天时间比较短，有些问题没来得及回答。昨前天的研讨会期间，也有些问题还没有回答。但是我们今天商量，以后的问题都会一一解答。

当然，昨晚闭幕式时我也说了，大多数问题应该自己学习来解决，不要整天把希望寄托在别人身上。我没有回答的问题，说明我在暗示你：自己要好好看书，然后自问自答，好吧？


Development
第三屆世界青年佛學研討會